

Salmn Ahumado con Mostaza y Jarabe de Arce

Makes: 4 Servings

No puede ser más fácil - o más delicioso - que este salmón ultrarrápido. La dulzura del jarabe arce equilibra la mostaza picante y el pimentón ahumado o el chipotle molido que añade otra capa de sabor. Cuando usted compre el salmón, pida que le corten el salmón en cuatro filetes de 4 onzas sin piel.

Ingredients

3 tablespoons mostaza de grano entero o de Dijon
1 tablespoon jarabe de arce puro
1/4 teaspoon pimentón ahumado o chile chipotle molido
1/4 teaspoon pimienta molida fresca
1/8 teaspoon sal
4 4 filetes de salmón silvestre de 4oz, sin piel y cortados en el centro

Directions

1. Precaliente el horno a 450 grados.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio y cubra con aceite antiadherente en aerosol.
3. Combine la mostaza, el jarabe de arce, el pimentón (o chipotle), la pimienta y la sal en un tazón pequeño.
4. Coloque los filetes de salmón en la bandeja para hornear preparada.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	148	
Total Fat	4 g	6%
Protein	23 g	
Carbohydrates	4 g	1%
Dietary Fiber	0 g	0%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	276 mg	12%

MyPlate Food Groups

Protein Foods	3 1/2 ounces
---------------	--------------

5. Unte la mezcla de mostaza de manera uniforme sobre el salmón.

6. Ase hasta que se cocine completamente (aproximadamente 8 a 12 minutos).

Notes

Consejos rápidos:

- Pimentón (paprika) ahumado está hecho de pimientos rojos secados a humo y añade un sabor natural ahumado. Se puede usar en muchos tipos de platos salados. Puede buscar diferentes tipos de pimentón en grandes supermercados o en Internet.

- El Salmón silvestre del Pacífico (Alaska y Washington) es más fácil de pescar, tienen una población más grande y estable.